

# 2020（令和二年）10月 リカバリーしりべし予定表 ☎23-7360

月	火	水	木	金	土	日
			1 9:30朝のミーティング <b>収穫祭(13:00~)</b> 15:30終了ミーティング	2 9:30朝のミーティング 午前~パソコン教室 15:30終了ミーティング	3	4
5 9:30朝のミーティング 自由活動 15:30終了ミーティング	6 9:30朝のミーティング <b>午後~自然散策</b> (梅川・味覚の丘方面) 15:30終了ミーティング	7 9:30朝のミーティング 午前~パソコン教室 15:30終了ミーティング	8 9:30朝のミーティング <b>午後~当事者研究</b> 15:30終了ミーティング	9 9:30朝のミーティング 自由活動 15:30終了ミーティング	10	11
12 9:30朝のミーティング 自由活動 15:30終了ミーティング	13 9:30朝のミーティング 自由活動 15:30終了ミーティング	14 9:30朝のミーティング 自由活動 15:30終了ミーティング	15 9:30朝のミーティング <b>出張リカバリー</b> (積丹町:9:30~) ◎この日は終日閉所します。	16 午前~パソコン教室 <b>午後~おやつ作り</b>	17	18
19 <b>昼食交流会(10:00~)</b> <b>メンバーミーティング</b> (14:00~) 15:30終了ミーティング	20 9:30朝のミーティング 自由活動 15:30終了ミーティング	21 9:30朝のミーティング 午前~パソコン教室 15:30終了ミーティング	22 <b>塩谷福祉会「やすらぎ」</b> <b>地活交流会</b> (10:30~15:00) ※午後から当事者研究	23 9:30朝のミーティング 自由活動 15:30終了ミーティング	24	25
26 9:30朝のミーティング <b>男の料理教室</b> (10:00~) 15:30終了ミーティング	27 9:30朝のミーティング 自由活動 15:30終了ミーティング	28 9:30朝のミーティング 自由活動 15:30終了ミーティング	29 9:30朝のミーティング 自由活動 15:30終了ミーティング	30 9:30朝のミーティング 午前~パソコン教室 15:30終了ミーティング	31	

## 【お願いとお知らせ】

リカバリーでは引き続き、新型コロナウイルスの感染予防のため、利用者の皆様に①来所前の自宅での検温（37度以上の微熱がある場合は来所を控えていただいております）、②滞在時のマスクの着用、③来所時の手洗いと消毒、をお願いしています。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

1日（木）は収穫祭です。6月から栽培している袋野菜（大根・人参・枝豆）の収穫を行い、参加者で簡単に調理して頂きます。参加費無料・申込不要です。

6日（火）は自然散策です。13時集合。車で移動し、味覚の丘に車をとめて散策。参加締切は2（金）まで。※雨天時は9（金）実施。

15日（木）は出張リカバリー（積丹町）です。午前中に観光をして午後から積丹の当事者の方と交流します。参加締切は7（水）まで。※終日閉所です。

19日（月）は昼食交流会です。今回は「豚汁・ご飯」を作ります。参加締切は15（木）まで。また、同日14時~はメンバーミーティングを行います。

22日（木）は塩谷福祉会「やすらぎ」地活交流会です。当日は午前：茶話会、昼食：カレー、午後：当事者研究です。参加費無料。参加締切は15（木）まで。

26日（月）は男の料理教室です。今回は「厚揚げマーボー定食」を作ります。参加締切は22（木）まで。簡単な作り方を教えます。男性の方来て下さいね。

★今月はメンバーさんのアイデアで健康増進・気分転換を図る「自然散策」を実施予定です。皆さん~リカバリーでお待ちしています!⇒【裏面どうぞ】